

## SALUTE

# Digestione difficile?

Quel bruciore allo stomaco proprio non ti lascia stare eppure la tua è una vita sana: fai sport, limiti i grassi, i fritti e mangi bene! Qualcosa però, non va... Forse è ora di farti qualche domanda sul tuo stile di vita e sulle tue abitudini

**C**erte volte, soprattutto dopo aver mangiato, Marco, un avvocato di 36 anni, ha la sensazione di avere un ippopotamo parcheggiato sulla bocca dello stomaco. Altre volte, specie quando al lavoro lo stanno torchiando e si sente sotto pressione, avverte dei crampi allo stomaco simili a piccole coltellate. E non parliamo dell'intestino... Il suo bagno assomiglia ormai più a una biblioteca dove ingannare le lunghe e spesso infruttuose attese. Insomma lo stomaco e l'intestino di Marco, il protagonista della nostra storia, non sono al top nonostante faccia sport e cerchi di non mangiare schifezze. Capita anche a te di sentirti come il nostro Marco? Proprio come lui devi farti qualche domanda sul tuo stile di vita e sulle tue abitudini perché, magari senza saperlo, potresti commettere degli errori che danneggiano il tuo organismo!

## BRAVO, MANGI TANTE FIBRE... MA LO FAI NEL MODO GIUSTO?

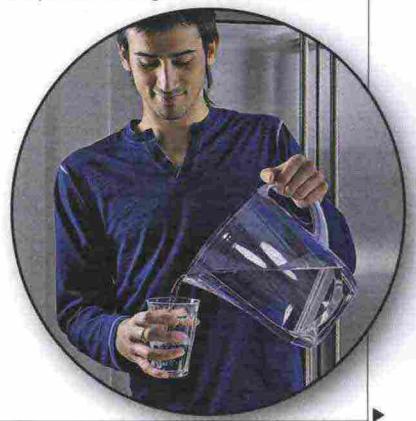
**Perché sono importanti:** perché le fibre aiutano l'intestino a lavorare bene. Nutrono (cioè) la mucosa intestinale e migliorano la funzionalità dell'intestino che diventa più regolare. Sono utili anche a livello dello stomaco perché forniscono un senso di sazietà e, quindi, ci aiutano a mangiare meno e meglio. Le fibre inoltre sono importanti per prevenire malattie gravi come il cancro al colon.

**Che cosa puoi fare:** assumere regolarmente frutta, verdura di tutti i tipi e cereali integrali. 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura garantiscono un buon apporto quotidiano di fibre.

**L'errore da evitare:** mai consumare le fibre senza bere a sufficienza! **Bisogna bere almeno due litri di acqua (meglio tre, se si pratica sport) al giorno per permettere alle fibre di agire positivamente sull'intestino e per mantenere un'ottima idratazione.**

Senza questo necessario quantitativo di

acqua, le fibre non possono compiere il loro lavoro. Se si è a dieta o in sovrappeso, è bene non esagerare con il consumo di frutta perché contiene molti zuccheri. Meglio, quindi, privilegiare le verdure e non superare le dosi consigliate di 200 grammi di frutta al giorno. Se si soffre, invece, di meteorismo, meglio non esagerare con cavoli, broccoli, verze, cavolini di Bruxelles e piante crucifere in genere (tra cui anche, crescione, ravanello e rucola) che aumentano la sensazione di gonfiore. Attenzione ai legumi! Lenticchie, ceci, fagioli, ecc. è meglio consumarli decorticati per limitare il gonfiore intestinale.



FOR MEN magazine 99

di PAOLA  
SCACCIABAROZZI  
con la consulenza della  
dottoressa **Laila  
Cattani**, direttore Unità  
operativa recupero e  
riabilitazione nutrizionale e  
gastroenterologica dell'**Istituto auxo-  
logico italiano**

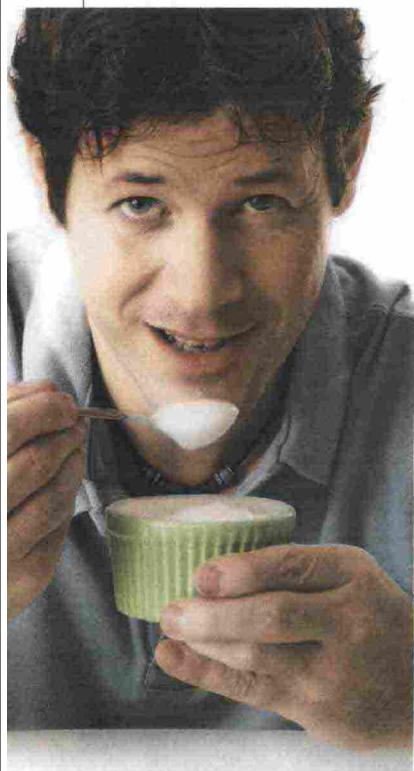
## SALUTE

**INSIEME AI  
FERMENTI LATTICI  
PRENDI ANCHE  
I PREBIOTICI?**

**Perché sono importanti:** è basilare associare i prebiotici, cioè le fibre contenute nelle verdure, nella frutta e nei cereali integrali, ai probiotici, comunemente noti con il nome di "fermenti lattici" perché la loro integrazione è estremamente benefica per l'intestino. In sostanza, i prebiotici preparano il nostro sistema digestivo ad accogliere i "batteri buoni" contenuti nei probiotici. In questo modo rendono il terreno più fertile e permettono loro di attecchire meglio.

**Che cosa puoi fare:** consumare **yogurt a lunga scadenza** (i probiotici nello yogurt a lunga scadenza sono più efficaci) quotidianamente o fare tre cicli di probiotici (10 giorni di assunzione al mese per 3-4 volte l'anno).

**L'errore da evitare:** non pensare mai che la sola assunzione dei probiotici faccia miracoli. Se non vengono associati a un'alimentazione corretta la loro utilità si riduce a poco. Un altro errore è quello di eccedere con gli integratori quando non sono necessari o indicati dal medico.



100 ► FOR MEN magazine

**Dentro siamo così****BOCCA**

I tuoi denti macinano e tritano tutto il cibo che ingerisci che, con l'aiuto della saliva, viene quindi degluttito.

**ESOFAGO**

Questo "tubo muscoloso", lungo circa 25 cm, sposta il cibo nel tuo stomaco proprio come fa un serpente che ingerisce un topo.

**STOMACO**

Attraverso gli enzimi digestivi e i succhi gastrici, lo stomaco, trasforma il cibo che viene dall'esofago. In questa cavità, il "bolo" (la massa di cibo sminuzzato che proviene dall'esofago), resta per circa 1-3 ore, in base a quantità e qualità degli alimenti ingeriti.

**PILORO**

Questo anello di muscoli, posizionato alla base dello stomaco, rimane chiuso fino a quando il tuo stomaco è pronto a far passare il "bolo" nell'intestino.

**INTESTINO TENUE**

Buona parte della digestione avviene in questa parte dell'intestino lunga più di sette metri e larga 2,5 cm dove viene completato il tritamento. Dopo 4-6 ore invece, la parte dei carboidrati non digeriti finisce nell'intestino crasso.

**INTESTINO CRASSO**

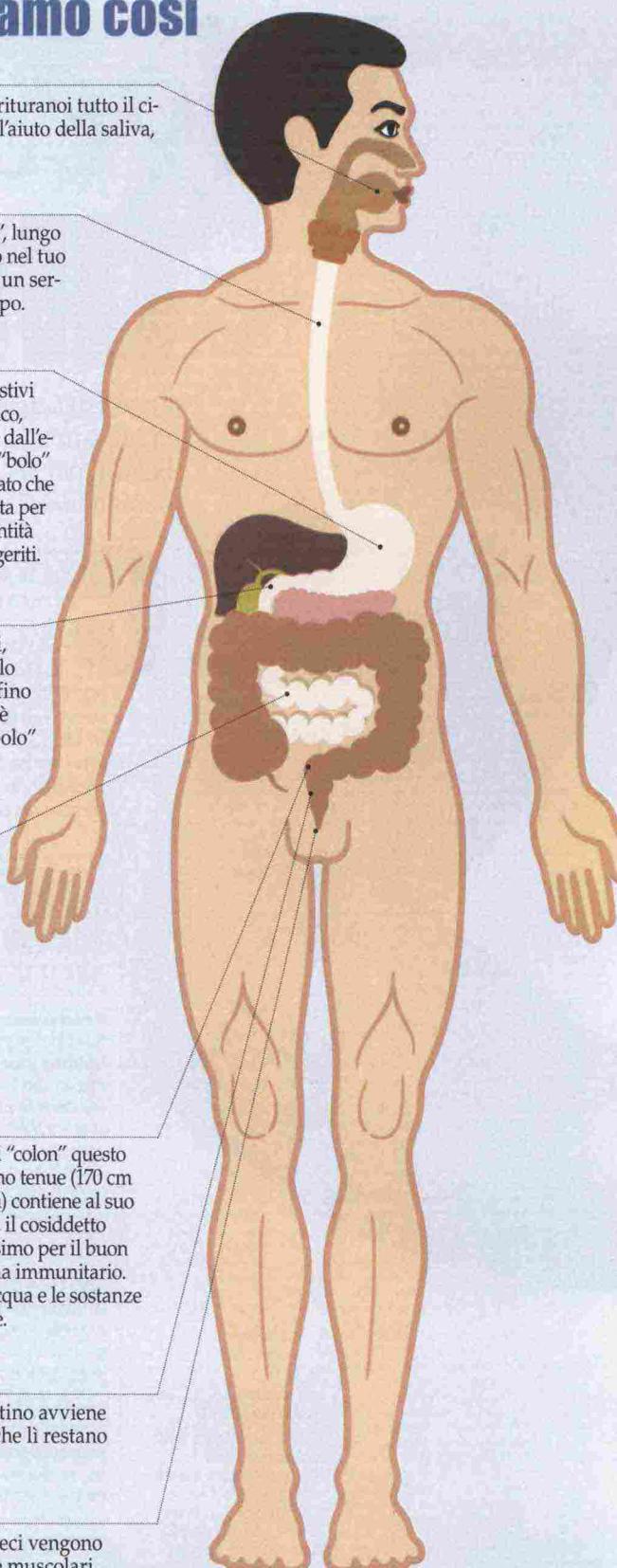
Conosciuto con il nome di "colon" questo tubo più corto dell'intestino tenue (170 cm circa) ma più largo (7,5 cm) contiene al suo interno moltissimi batteri, il cosiddetto microbioma, importantissimo per il buon funzionamento del sistema immunitario. Qui vengono assorbite l'acqua e le sostanze nutritive come le vitamine.

**RETTO**

In questa parte dell'intestino avviene la formazione delle feci che li restano prima dell'espulsione.

**ANO**

La fine del percorso. Le feci vengono espulse grazie alle spinte muscolari.

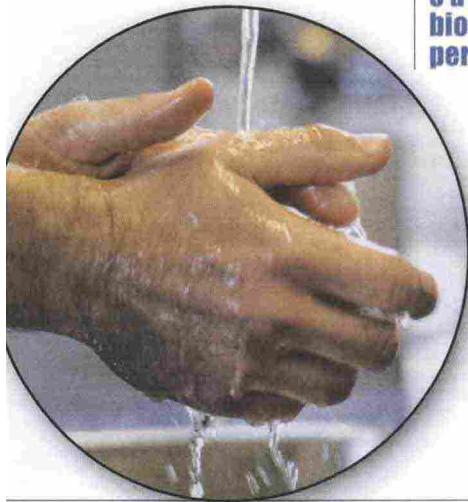


## USA GLI ANTIBIOTICI MA SOLO QUANDO SERVONO

**Perché sono importanti:** si sa che gli antibiotici sono preziosi perché, grazie al loro utilizzo, si possono combattere numerose malattie di origine batterica. Spesso però, si esagera e si prendono di propria iniziativa anche quando non è strettamente necessario. In questo modo però, si provoca un fenomeno noto come "antibiotico resistenza", dove il beneficio degli antibiotici non è più efficace. Inoltre, tendono a distruggere la flora batterica intestinale, con ovvie ricadute sul buon funzionamento dell'intestino e sul sistema immunitario. Il microbioma, cioè l'insieme dei batteri nel tuo organismo e, in particolare nell'intestino, garantisce il regolare funzionamento del sistema immunitario e ti protegge da virus e infezioni.

**Che cosa puoi fare:** fai il possibile per prevenire le malattie e non essere costretto a prendere antibiotici. Lavati molto bene le mani anche più volte al giorno: è fondamentale per impedire il contagio!

**L'errore da evitare:** mai prendere di tua spontanea volontà l'antibiotico che ti è rimasto nell'armadietto dei medicinali pensando di risolvere la situazione. Devi invece, avere la pazienza di aspettare, per esempio, che un'influenza si risolva. La maggior parte dei malanni di stagione è di origine virale e non batterica: nella stragrande maggioranza dei casi non serve l'antibiotico. Che, in ogni caso, va sempre e comunque prescritto dal medico dopo un'attenta valutazione dei sintomi.



La colite si manifesta quando l'intestino reagisce in maniera esagerata a un pasto, allo stress o a un cambio di temperatura



## QUANDO TI BRUCIA LO STOMACO CORRI A PRENDERE GLI ANTIACIDI?

**Perché sono importanti:** è vero, attenuano il bruciore ma potrebbero mascherare sintomi più importanti e rendere più faticosa la diagnosi. Un'esofagite, un'ernia latale oppure situazioni anche più gravi, fino ad arrivare ai tumori, potrebbero subire un ritardo nella diagnosi se si prendono farmaci come gli antiacidi, che possono rendere i sintomi meno evidenti. Inoltre interferiscono con molti altri farmaci diminuendone l'efficacia.

**Che cosa puoi fare:** prima di tutto, alimentarti in maniera corretta. Molti disturbi a stomaco e intestino migliorano in maniera significativa seguendo una dieta adeguata. In presenza di bruciore o acidità, è bene evitare cibi elaborati, tè, caffè, menta, liquirizia, cioccolato, alcolici e alimenti troppo speziati o piccanti. Inoltre, prima di ricorrere ai farmaci, si possono utilizzare antiacidi naturali come il latte oppure lo yogurt.

**L'errore da evitare:** continuare a prendere i farmaci senza rivolgerti al medico. Mai sottovalutare eventuali sintomi che devono essere riferiti al medico di base ed, eventualmente, allo specialista.

## ANTIDOLORIFICI? SOLO IN CASO DI VERO BISOGNO!

**Perché è importante:** gli antidolorifici impattano in maniera negativa su stomaco e intestino, molto più di quanto si creda. Erroneamente, si pensa spesso che solo gli antibiotici abbiano un effetto negativo sul sistema gastrointestinale. Non è così. In particolare l'acido acetilsalicilico (l'aspirina) può avere un effetto addirittura deleterio sullo stomaco e provocare nei soggetti predisposti o che già soffrono di ulcere o patologie allo stomaco, dei veri e propri sanguinamenti.

**Che cosa puoi fare:** in caso di dolori usa il paracetamolo (che è alla base di numerosi farmaci da banco, cioè acquistabili senza ricetta medica) e prendi in considerazione altre strade per tenere a bada dolori e infiammazioni, per esempio la fisioterapia o la massoterapia (massaggi).

**L'errore da evitare:** mai prendere gli antinfiammatori a stomaco vuoto. Il danno in questo caso è ancora più evidente perché l'impatto sullo stomaco e sull'intestino è maggiore. Mai esagerare con i dosaggi! Molto meglio incominciare con un dosaggio più basso ed eventualmente aumentarlo successivamente. A volte infatti, è sufficiente un dosaggio minore del previsto per ottenere l'effetto desiderato e migliorare i sintomi senza impattare in modo così forte sul sistema digestivo.

